

<<消除酸痛100妙招>>

图书基本信息

书名：<<消除酸痛100妙招>>

13位ISBN编号：9789868360181

10位ISBN编号：9868360188

出版时间：康鑑文化

作者：簡芝妍 著

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<消除酸痛100妙招>>

内容概要

您知道每3個成人中，就有1人有嚴重腰酸背痛的症狀嗎？

您知道太軟的床也會讓您背痛嗎？

姿勢不良、運動傷害、營養不均衡.....都可能讓您身陷腰酸背痛的困擾之中！

想要消除酸痛的您，不再需要吃藥或復健了！

本書結合了食療、體操、運動等方法，要讓您由內而外，調理自身症狀，將酸痛徹底趕出生活！

本書特色： 對抗酸痛的90個妙招動一動基本動作、簡易體操、伸展運動、各式急救舒緩法等，針對各種酸痛部位和症狀，詳細解說步驟，並搭配真人示範照片，只要每日10分鐘動一動，就能全身放鬆、心情快活！

20道強健筋骨的養生料理從內調養體質、增強骨本，補充強健筋骨肌肉必備營養，有效改善酸痛！

從生活5大面向全方位消除腰酸背痛 從姿勢、睡眠、家具、衣著與習慣等，融合體操、運動、按摩、急救、食療和泡澡，徹底改變不良習慣，讓酸痛不再來！

<<消除酸痛100妙招>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>